

# Cycle "Au fil des saisons"

Spécial Ados

Se reconnecter à l'énergie des saisons  
pour prendre soin de soi et grandir en confiance

En 2025, offrez à votre enfant une belle opportunité de prendre soin de lui à travers 4 ateliers créatifs inspirés par le rythme des saisons. Alliant le Journal Créatif® et la sophrologie, chaque atelier permettra à votre enfant de développer sa confiance en lui et son estime personnelle, de mieux comprendre ses émotions, de stimuler sa créativité tout en s'amusant et de trouver des outils concrets pour cultiver calme et sérénité au quotidien dans un cadre bienveillant et en petits groupes.

## 🌸 Le Printemps: L'énergie du renouveau

C'est le moment d'accueillir à découvrir sa créativité, essayer de nouvelles choses et prendre confiance en lui.



## ☀️ L'Été: L'énergie de la joie et de l'expansion

C'est le moment de célébrer ses réussites et de profiter des petits et grands bonheurs du quotidien.



## 🍂 L'Automne: L'énergie de la transformation

C'est le moment de déposer ses soucis, réfléchir à ce qui compte vraiment et grandir avec douceur..

## ❄️ L'Hiver - L'énergie de l'introspection

C'est le moment idéal pour apprendre à se poser, retrouver son calme et recharger ses forces.

### Cycle "Au fil des saisons":

**Printemps:** 21 mars à 18h

**Été:** 20 juin à 18h

**Automne:** 19 septembre à 18h

**Hiver:** 19 décembre à 18h

L'atelier se situe à Saint Mathieu de Trévières.

Un atelier (2h): 30€  
Cycle complet (4x2h): 110€  
Tout le matériel est fourni à l'exception du carnet\*.  
Groupe de 6 enfants max.  
\*Possibilité achat sur place.

Cycle également disponible pour les enfants à partir de 8 ans et les adultes